



يصل الى كل مدى

مركز مدى لاستطلاعات الرأي العام

يهدىكم مركز المدى لاستطلاعات الرأي العام أطيب تحياته ..
ويعلن عن شروعه بإجراء الاستبيانات الميدانية التي ترصد توجهات الشارع العراقي
في مختلف مجالات الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية، وقد حقق المركز
العديد من الاستبيانات التي أعطت نتائج طيبة في رصدها للوقائع الحياتية للمجتمع العراقي .
ويعلن المركز عن استعدادة لتقديم خدماته في هذا المجال
الذي تشرف عليه عملاً وتنفيذاً كوادراً اختصاصية أكاديمياً وعلمياً وإعلامياً ،
كما ان المركز مستعد ان يقدم خدماته في مجالات الدراسات والبحوث الاختصاصية
لرصد أية ظواهر او متغيرات في الواقع الاجتماعي العراقي .

المراسلة : pop@almadapaper.com

او الاتصال : ٠٧٧٠٢٧٩٩٩٩٩



عزيزتي المواطنة: لا تدعيه يفدر بك

باغتي سرطان الثدي واكتشفيه في المرحلة الأولى أو الثانية من خلال اجرائك الفحص الذاتي
للثديين، فحينها ستجنبين استئصال الثدي، وتزيدين فرص علاجك لتصل الى 86 بالمئة

قومي بالفحص الذاتي للثديين عند انقضاء الدورة الشهرية (او بشكل منتظم في الفترة ذاتها من كل شهر عند انقطاع الدورات الشهرية) لملاحظة او تحسس أية تغيرات في الشكل او الملمس الطبيعي لكل ثدي، وعليه، قومي بإعلام طبيبك بأية تغيرات غير طبيعية تكتشفينها. كما قومي بزيارة طبيبك بانتظام لعمل الفحوصات الروتينية للثديين واستشرية حول ما اذا كان هناك حاجة لأخذ صور إشعاعية او mammogram للثديين:

الخطوة الأولى: بوضعية الاستلقاء

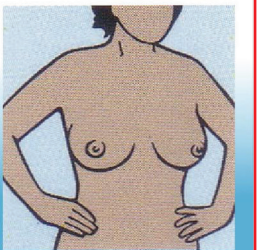
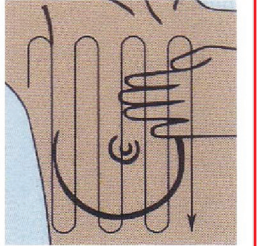
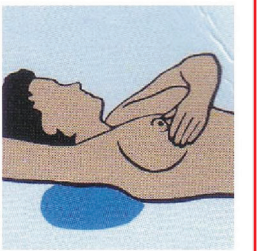
- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن
- تحسسي ثديك الأيمن بباطن (بصمات) الأصابع الوسطى الثلاثة ليدك اليسرى.
- اضغطي بشكل خفيف ومتوسط وثابت على أن تتحرك أصابعك بشكل دائرية دون رفعها عن الجلد.
- تابعي التحسس على أن تكون حركة الأصابع صعوداً ونزولاً هذه المرة.
- لاحظي أية تغيرات غير طبيعية في الثدي، وفوق وأسفل الترقوة. وفي منطقة الإبط
- كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى
- يمكنك تكرار الخطوات أعلاه أثناء الاستحمام في المغطس أو اخذ دش عبر استعمال يدك المبللتين بالماء والصابون.

الخطوة الثانية: بوضعية الوقوف أمام المرأة

- أبحثي عن أية تغيرات غير طبيعية، افحصي ثدييك في لأوضاع التالية:
- وضع الذراعين الى جنبيك
- رفع الذراعين فوق رأسك (على ان تكون يداك متشابكتين)
- وضع اليدين على الوركين مع شد عضلات الصدر
- الانحناء الى الأمام مع وضع اليدين على الوركين

للمزيد من المعلومات حول صحة الثدي أو سرطان الثدي زوري موقع
اللجنة العليا لمكافحة سرطان الثدي على شبكة الانترنت
www.scbs.gov.iq

اللجنة العليا لمكافحة سرطان الثدي



دعوة لعوائل شهداء الصحافة

تدعو مؤسسة المدى للاعلام والثقافة والفنون عوائل شهداء الصحافة العراقية لتقديم
المستمسكات المطلوبة، لاستلام هدية السيد رئيس الجمهورية التي اعلنت بمناسبة
عيد الصحافة العراقية في الاحتفال الذي اقامته المؤسسة. والمستمسكات تتضمن
شهادة وفاة تثبت ان الصحفي المتوفى استشهد اثناء واجبه الصحفي مع تأييد من
الجهة التي كان يعمل فيها وهوية الاحوال المدنية وشهادة الجنسية للمخول بالاستلام
من اقرباء الشهيد من الدرجة الاولى تحديدا وحسب القسام الشرعي. ويتم استلام
الوثائق المطلوبة في مقر المؤسسة في شارع السعدون/ خلف سينما اطلس. **ابتداءً من ٢٠٠٩/٧/١ ولغاية ٢٠٠٩/٨/٥**. ليتم احالتها الى لجنة تتولى مهمة فرز هذه الطلبات
لاختيار الاسماء المشمولة بالمنحة.

ولمزيد من المعلومات الاتصال على الهاتف ٠٧٧٠٢٧٩٩٩٩٩

التشويش

تعلن شركة زين العراق لمشاركتيها الاعزاء عن حالة البث التشويشي
والخارجة عن ارادتها. ان هذا التشويش هو السبب في سوء وتردي
الخدمة في مختلف مناطق العراق. راجين تفهمكم لهذا الامر
ونثمن لكم تحملكم لهذا الظرف.

وفي مايلي قائمة بأسماء مناطق وساعات التشويش ليوم الاثنين ٣ / آب / ٢٠٠٩ في محافظة بغداد

المنطقة	وقت التشويش	المنطقة	وقت التشويش	المنطقة	وقت التشويش	المنطقة	وقت التشويش	المنطقة	وقت التشويش	
١ العامرية	طول اليوم	١٣	بغداد الجديدة	بعد منتصف الليل	٢٥	شارع فلسطين	عصراً	٣٧	الدولعي	عصراً
٢ الشعلة	بعد منتصف الليل	١٤	الاعلام	عصراً	٢٦	البغداد	بعد منتصف الليل	٣٨	المنطقة الخضراء	عصراً
٣ ابو غريب	طول اليوم	١٥	الغزالية	عصراً	٢٧	حي الجهاد	بعد منتصف الليل	٣٩	المدائن	صباحاً
٤ مطار بغداد	عصراً	١٦	حي العامل	عصراً	٢٨	العلوي	صباحاً	٤٠	حي النصر	بعد منتصف الليل
٥ الامين	صباحاً	١٧	الزعفرانية	بعد منتصف الليل	٢٩	ابو دشير	بعد منتصف الليل	٤١	التراث	عصراً
٦ البلديات	بعد منتصف الليل	١٨	الجادرية	طول اليوم	٣٠	الحرية	عصراً	٤٢	عويريج	عصراً
٧ حي الجامعة	عصراً	١٩	٢٨ نيسان	عصراً	٣١	زينة	عصراً	٤٣	البنوك	عصراً
٨ الكريعات	بعد منتصف الليل	٢٠	الدورة	عصراً	٣٢	رستمية	صباحاً	٤٤	مدينة الصدر	طول اليوم
٩ الشورجة	صباحاً	٢١	الشعب	بعد منتصف الليل	٣٣	التاجي	عصراً	٤٥	المشتل	عصراً
١٠ شارع السعدون	عصراً	٢٢	المنصور	طول اليوم	٣٤	الاسكان	بعد منتصف الليل	٤٦	الحبيبية	عصراً
١١ الوزيرية	عصراً	٢٣	الاعظمية	عصراً	٣٥	الكرادة	صباحاً			
١٢ الكاظمية	عصراً	٢٤	الغدير	عصراً	٣٦	القادسية	عصراً			